



Gymnastik, Bewegung

Fit mit Gymnastik

Wir trainieren Kondition und Ausdauer und verbessern dabei die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und den Muskelstoffwechsel. Risikofaktoren wird entgegengewirkt, die Psyche positiv beeinflusst.

Daneben gibt es Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Gy1012Gom
Mo, ab 05.10.2020, 09:00–10:00, 12x Sport- und Kulturhalle
83,60 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

Fit von Kopf bis Fuß

Ganzkörpertraining: Schwerpunktmäßig werden Herzkreislaufsystem angeregt, Beweglichkeit der Gelenke trainiert, Muskulatur/Tiefenmuskulatur gestärkt, Koordination und Gleichgewicht geschult – mit und ohne Trainingsgeräte. Der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz.

Gy1013Gom für Frauen
Mo, ab 05.10.2020, 16:15–17:15, 14x Schlossschule, Gymnastikraum
84,70 €, ab 12 Teiln.
Birgit Treff

Ausgleichsfitness

Wir kräftigen den ganzen Körper, mobilisieren und stabilisieren den Bewegungsapparat und trainieren die Koordinationsfähigkeit mit verschiedenen Kleingeräten.

Gy1016Gom
Mo, ab 05.10.2020, 19:10–20:10, 12x Sport- und Kulturhalle
66,00 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

BodyWorkout

BodyWorkout ist ein motivierendes Ganzkörpertraining. Es werden gezielt die Hauptmuskulgruppen und die tiefliegende Muskulatur angesprochen und durch das eigene Körpergewicht oder mit Zusatzgewichten wie Hanteln oder Therabändern abwechslungsreich trainiert.

Für den richtigen Rhythmus sorgt die passende Musik. Entspannendes Dehnen schließt die Stunde ab.

Gy1031Gom
Mi, ab 30.09.2020, 17:30–18:30, 13x Schlossschule, Gymnastikraum
79,30 €, ab 9 Teiln.
Carolin Heiland

Body-Fit

Ein Rundumprogramm für alle, die sich auspowern und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Muskelkräftigung, Koordinations- und Dehnübungen sowie Herz-Kreislauf-Training sind Schwerpunkte im Kurs.

Gy1045Gom
Do, ab 01.10.2020, 18:45–19:45, 14x Sportpark
92,70 €, ab 9 Teiln.
Carmen Welsch

Well-Fit

Die einzelnen Stunden basieren auf unterschiedlichen Schwerpunktthemen, wobei jeweils mit verschiedenen Hilfsmitteln (Step, Gewichtsflaschen, Pezziball) das Herz-/Kreislauf-System und die Kraftausdauer trainiert werden.

Gy1046Gom
Do, ab 08.10.2020, 09:00–10:00, 12x Sport- und Kulturhalle
66,00 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

Fitness Mix

Ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Durch die Verwendung von Kleingeräten wie Theraband, Hanteln etc. ist immer für Vielfältigkeit gesorgt.

Die Übungsstunden enden mit Dehn-, Stretching- und Entspannungsübungen.

Gy1113Gom
Mo, ab 05.10.2020, 18:00–19:00, 12x Sport- und Kulturhalle
66,00 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

Männerfitness

Ein abwechslungsreiches Rundumtraining für Männer. Abgestimmt auf die individuelle Belastbarkeit regen wir den Kreislauf an, trainieren Kraft und Beweglichkeit. Alltagsbelastungen werden ausgeglichen, die Koordination verbessert.

Gy1211Gom
Mo, ab 28.09.2020, 20:30–21:30, 13x Schlossschule, Gymnastikraum
79,30 €, ab 9 Teiln.
Philipp Förder

Rundum fit 50 Plus

Ein ganzheitliches Training, das den bewussten Umgang mit dem gesamten Körper fördert. Zum Einsatz kommen verschiedene Klein-geräte wie Hanteln, Therabänder usw. Dabei trainieren wir sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tiefliegende Muskulatur.

Zum Abschluss dehnen und entspannen wir uns.

Gy1301Gom
Mo, ab 05.10.2020, 18:20–19:20, 12x Schlossschule, Gymnastikraum
74,00 €, ab 9 Teiln.
Shannon Walz



Gemeinsam auf Kurs Richtung Gesundheit

AOK-Versicherte können für die mit gekennzeichneten Kurse einen anteiligen Zuschuss erhalten.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn in Ihrem AOK-KundenCenter. Auch andere Krankenkassen fördern die Gesundheitsprävention. Eine mögliche Übernahme der Kursgebühren klären Sie bitte mit Ihrer Kasse.

Anmeldung: T 07121 336-100 · Mail info@vhsrt.de

Mach mit, bleib fit!

Mit speziellen Übungen erhalten wir die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, fördern Koordination, Gleichgewicht und Reaktion.

Verschiedene Kleingeräte unterstützen uns dabei. Entspannendes Dehnen rundet die Stunde ab.

Gy1311Gom 60 plus
Mo, ab 28.09.2020, 17:15–18:15, 14x Schlossschule, Gymnastikraum
95,90 €, ab 6 Teiln.
Angela Eißler

70 Plus: Bewegen statt schonen!

Ohne Bodengymnastik In diesem Kurs fördern wir Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit. Wir bauen Kraft auf und trainieren mit spielerischen Übungen die geistige und körperliche Beweglichkeit.

Ziel ist, mit Spaß möglichst lange beweglich und fit zu bleiben.

Gy1323Gom
Mi, ab 30.09.2020, 16:15–17:15, 14x Schlossschule, Gymnastikraum
84,70 €, ab 9 Teiln.
Angela Eißler, Birgit Treff

Rücken, Bauch, Beine, Po

Ein abwechslungsreiches Training um Bauch, Beine und Po in Form zu bringen und den Rücken zu stärken.

Die Übungen kräftigen Ihre Muskulatur und stabilisieren Ihren Körper. Ihre Haltung wird gesünder und nebenbei aktivieren Sie den lokalen Fettstoffwechsel.

Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist für Abwechslung immer gesorgt. Abschließende Dehnübungen und Entspannung sorgen für ein gutes Körperwohlfinden.

Gy2012Gom
Mo, ab 28.09.2020, 18:00–19:00, 15x Sport- und Kulturhalle
80,00 €, ab 15 Teiln.
Birgit Zimmermann

Bandscheiben-Training

Was müssen unsere Bandscheiben alles er-,tragen“ und aus-,halten“? Um dem Puffer- und druckentlastenden System zwischen den einzelnen Wirbeln eine lange, beschwerdefreie Lebensdauer zu ermöglichen, werden verschiedene Bewegungs- und Stabilisationsformen angeboten, die sich hauptsächlich auf die Bandscheibenbe- und -entlastung beziehen. Das beugt Bandscheibenvorfällen vor und lindert bereits aufgetretene Beschwerden.

Gy3642Gom
Do, ab 08.10.2020, 10:15–11:15, 12x Sport- und Kulturhalle
66,00 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

Beckenboden, Rücken und Faszien

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und des Rückens liegt. Darüber hinaus trainieren wir die Beweglichkeit durch verschiedene Faszienübungen.

Gy3741Gom
Do, ab 01.10.2020, 09:00–10:00, 12x TanzEtage
104,00 €, ab 9 Teiln.
Gerlinde Fries

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers. Ist die Muskulatur schwach, können Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkung oder Rückenbeschwerden die Folge sein.

Dieses Trainingsprogramm stärkt die Beckenbodenmuskulatur und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

Gy3742Gom
Do, ab 01.10.2020, 10:00–11:00, 12x TanzEtage
104,00 €, ab 9 Teiln.
Gerlinde Fries

Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein.

Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Wirbelsäulengymnastikübungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

Gy3213Gom
Mo, ab 05.10.2020, 10:15–11:15, 12x Sport- und Kulturhalle
66,00 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

Gy3244Gom
Do, ab 08.10.2020, 17:00–18:00, 12x Schulhaus Stockach
74,00 €, ab 9 Teiln.
Shannon Walz

Gy3245Gom
Do, ab 08.10.2020, 18:00–19:00, 12x Schulhaus Stockach
74,00 €, ab 9 Teiln.
Shannon Walz

Gy3251Gom für Männer
Mi, ab 30.09.2020, 18:00–19:00, 14x Schulhaus Stockach
84,70 €, ab 9 Teiln.
N. N.

Gy5211Gom
Mo, ab 28.09.2020, 19:30–20:30, 15x Anja Walz
Gy5242Gom
Do, ab 17.09.2020, 20:15–21:15, 15x Agnieszka Brandone

Präventions- und Rehabilitations-sportgruppen

Fortlaufende Übungsgruppe, Einstieg jederzeit möglich Die Teilnahme sollte mit dem Hausarzt besprochen werden.

Bei den Herzsportgruppen ist ein Arzt anwesend. In Zusammenarbeit mit dem Präventions- und Reha-Sport Gomaringen e. V. Weitere Infos:

Werner Neugum, Tel. 07072 3369
Ärztliche Leitung: Rolf Henning Treff
Treffpunkt: Sport- und Kulturhalle

Stütz- und Bewegungsapparat
mittwochs, 18:00–19:00
Herzsport und Lungensport
mittwochs, 19:00–20:00

Stütz- und Bewegungsapparat
mittwochs, 18:00–19:00
Herzsport und Lungensport
mittwochs, 19:00–20:00

Nicht vergessen!
Alles, was Sie zum Kurs mitbringen sollten, steht jetzt auf Ihrer Teilnehmerkarte.

Rathaus · Hauptstraße 11 · 72827 Wannweil · Zimmer Nr. 5 · Di 08:30–11:00
Telefon 07121 958551 · wannweil@vhsrt.de · www.vhsrt.de

Pilates und Faszien

Kräftigungs- und Dehnungsübungen insbesondere der Körpermitte sowie Koordination bilden die Grundlagen dieses Ganzkörpertrainings.

Ergänzt wird die Stunde durch Elemente aus dem Faszientraining.
Gy4123Gom
Di, ab 29.09.2020, 18:30–19:30, 12x Schlossschule, Gymnastikraum
74,00 €, ab 9 Teiln.
Andrea Langer

Body Toning und Faszien

High-Low-Impact-Choreografie mit anschließender Kräftigung des ganzen Körpers. Mit Hilfe von Kleingeräten werden verschiedene Muskelgruppen gezielt gekräftigt und aufgebaut – ein optimales Kraft-Ausdauertraining.

Um einer Verkürzung der Muskulatur entgegenzuwirken, wird der Kurs durch regelmäßiges Faszientraining mit der Black Roll ergänzt.

Gy5011Gom
Mo, ab 28.09.2020, 19:00–20:00, 15x Sport- und Kulturhalle
80,00 €, ab 15 Teiln.
Christina Klumpp

Zumba® Fitness
Tanz-Workout mit Spaßfaktor Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout auf mitreißende lateinamerikanische Musik. Ganz nebenbei werden das Herz/Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert.

Egal welches Fitnessniveau, welcher tänzerische Hintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen.
Schlossschule, Gymnastikraum
Je Kurs 80,00 €, ab 15 Teiln.
Gy5211Gom
Mo, ab 28.09.2020, 19:30–20:30, 15x Anja Walz
Gy5242Gom
Do, ab 17.09.2020, 20:15–21:15, 15x Agnieszka Brandone

Gy5211Gom
Mo, ab 28.09.2020, 19:30–20:30, 15x Anja Walz
Gy5242Gom
Do, ab 17.09.2020, 20:15–21:15, 15x Agnieszka Brandone

Sprachen
Sprach-Niveaustufen (GER) **A1 – C2**
 = Materialkosten, Skript

A1/A2 Englisch für die Reise
Sie wollen endlich sicher und selbstbewusst im Urlaub agieren? Dann sind Sie hier richtig! Der Kurs spiegelt Situationen des Urlaubsalltags wieder. In der Rolle der Touristen lernen die Teilnehmer, sich in verschiedenen Situationen zu verständigen.
 A new taste of English (Klett)
En2715Gom
Mo, ab 11.01.2021, 18:00–19:00, 10x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
66,00 €, ab 5 Teiln.
Barbara Hennecke

B1 English Conversation
En5259Gom
Mo, ab 28.09.2020, 19:00–20:30, 15x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
136,00 €, ab 5 Teiln.
Barbara Hennecke

A1 Spanisch für Anfänger*innen A1.1
Sp1016Gom ab Lektion 1
 Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen)
Di, ab 29.09.2020, 18:15–19:45, 14x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
122,00 €, ab 5 Teiln.
Olga Calvo-Weimar

Computer at home
Bildbearbeitung und Fotobücherstellung mit Ihrem Smartphone
Die zweithäufigste Anwendung mit dem Smartphone: Fotografie! Doch mit den Bildern kann man mehr machen: Bildbearbeitung bis hin zur Herstellung eines Fotoalbums. Alles mit Ihrem Smartphone.
Dv4002Gom
Fr, ab 09.10.2020, 15:00–17:15, 2x Schloss, Vereinsraum
41,40 € (inkl. 5,00 €), ab 5 Teiln.
Antonius van der Weert

Android Smartphones
Dieser Kurs zeigt mit deutlich reduziertem Lerntempo den Umgang mit Ihrem Smartphone: Einrichtung, Bedienung, erste Schritte. Es geht ausschließlich um Senior-Einsteiger. Wir gehen sehr individuell auf die Teilnehmer ein.
Bitte mitbringen:
Ihr Smartphone inkl. Ladekabel
Dv4201Gom für Senioren
Fr, ab 15.01.2021, 15:00–17:15, 2x Schloss, Vereinsraum
46,40 € (inkl. 10,00 €), ab 5 Teiln.
Antonius van der Weert

Zumba® Fitness
Tanz-Workout mit Spaßfaktor Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout auf mitreißende lateinamerikanische Musik. Ganz nebenbei werden das Herz/Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert.

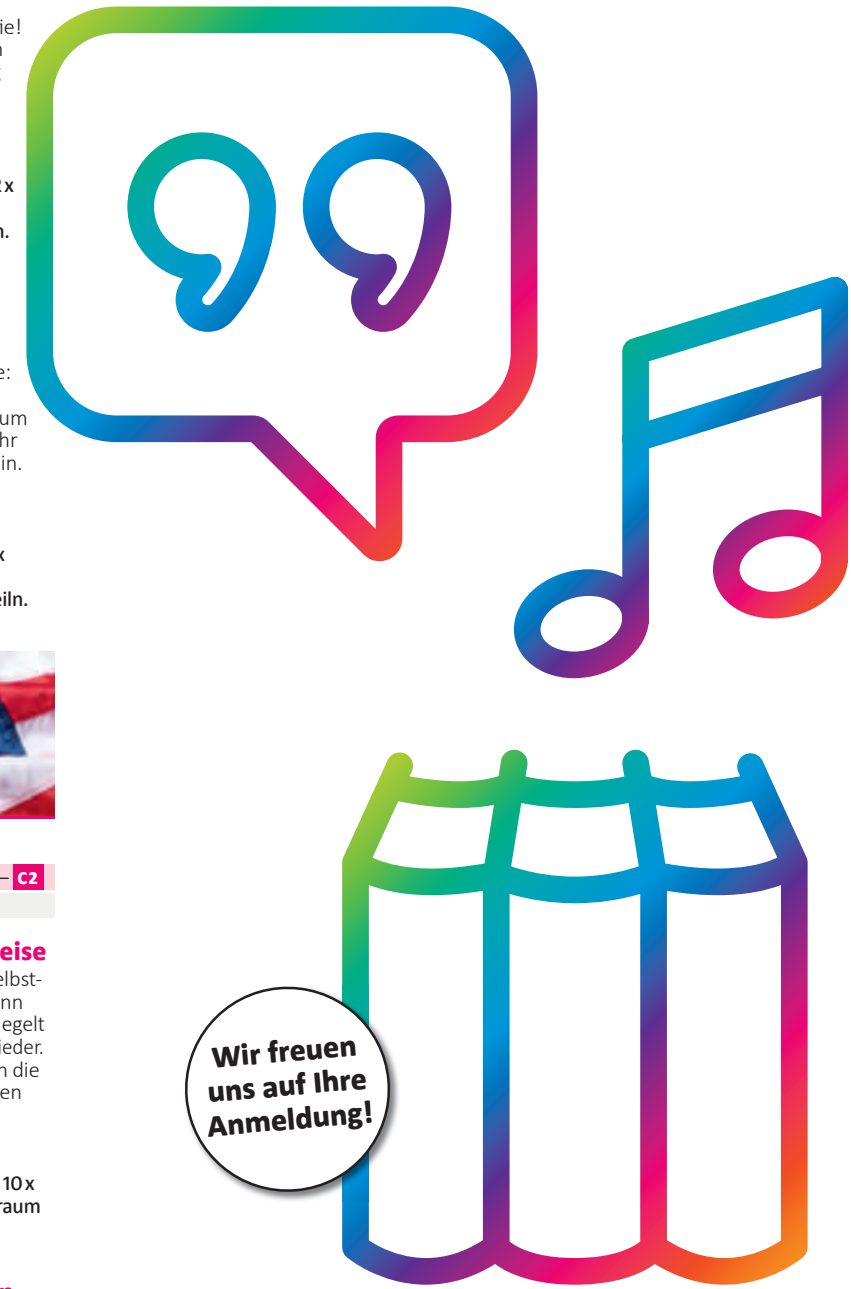
Sprachen
Sprach-Niveaustufen (GER) **A1 – C2**
 = Materialkosten, Skript

A1/A2 Englisch für die Reise
Sie wollen endlich sicher und selbstbewusst im Urlaub agieren? Dann sind Sie hier richtig! Der Kurs spiegelt Situationen des Urlaubsalltags wieder. In der Rolle der Touristen lernen die Teilnehmer, sich in verschiedenen Situationen zu verständigen.
 A new taste of English (Klett)
En2715Gom
Mo, ab 11.01.2021, 18:00–19:00, 10x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
66,00 €, ab 5 Teiln.
Barbara Hennecke

B1 English Conversation
En5259Gom
Mo, ab 28.09.2020, 19:00–20:30, 15x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
136,00 €, ab 5 Teiln.
Barbara Hennecke

A1 Spanisch für Anfänger*innen A1.1
Sp1016Gom ab Lektion 1
 Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen)
Di, ab 29.09.2020, 18:15–19:45, 14x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
122,00 €, ab 5 Teiln.
Olga Calvo-Weimar

Programm Herbst | Winter 2020 | 21



Inhalt

Mensch, Gesellschaft, Politik

- 2 Ratgeber und Orientierung
- 3 Schlossgespräche

Kunst, Kultur, Kreativität

- 3 Literatur
- 4 Musik
- 4 Kreatives

Jugendkunstschule Reutlingen

- 4 Werkeln

Gesundheit, Outdoor, Umwelt

- 4 Gesundheitsforum
- 5 Entspannung, Körpererfahrung
- 6 Gymnastik, Bewegung

Schule, Beruf, Karrierestart

- 8 Computer at home

Sprachen

- 8 Englisch, Spanisch

Veranstaltungen der Bibliothek

In Verbindung mit der juksrt und der vhs Gomaringen **Kostenfrei, Anmeldung bei der Bibliothek notwendig!** Tel. 07072 60075-10 info@bibliothek.gomaringen.de,



Vorlese- und Spiel-nachmittag ab 4 Jahren

Es erwartet Euch ein spannendes Buch, eine interessante Geschichte oder ein Bild. Erst wird in gemütlicher Runde vorgelesen und erzählt. Danach wollen wir spielen, malen oder basteln. Es wird ein vergnüglicher Nachmittag! Fr, 23.10.2020, 15:30–16:00 Schlossscheuer

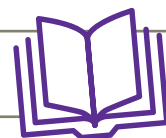
Kamishibai

Ein Schaf im Glück. Ab 4 Jahren. Das kleine Schaf Olinka ist traurig: Die anderen Schafe wollen nichts mit ihm zu tun haben, denn Olinka ist schwarz. Aber zum Glück gibt's ja noch andere Tiere auf dem Bauernhof: Hühner, Kühe und Katzen ... Da werden sogar die anderen Schafe neugierig ... Di, 10.11.2020, 16:00 Schlossscheuer

Kino im Schloss

ab 8 Jahren. Film noch nicht bekannt Fr, 27.11.2020, 15:00 Schloss, Bürgersaal

Anmeldung: T 07121 336-100 · Mail info@vhsr.de



Kunst, Kultur, Kreativität

Literatur

Literaturreff

Gespräche über Bücher
Gedankenaustausch, inspirierende Impulse, neue Aspekte und Sichtweisen – das sind die Gewinne, die Sie aus unseren Literaturreffen, in denen wir uns über gemeinsam gelesene Titel austauschen, mit nach Hause nehmen können.
Lt3002Gom
Di, 06.10., 03.11., 01.12.2020, 12.01., 09.02.2021, 19:30–21:00
Bibliothek
50,00 €, ab 9 Teiln.
Renate Amin

Chaos in Cornwall

Autorenlesung mit Elisabeth Kabatek
Elisabeth Kabatek, gebürtige Schwäbin, lebt als Autorin, Kolumnistin und Übersetzerin in Stuttgart. „Chaos in Cornwall“ ist ihr neuester Roman: Margarete ist zwar gerade fünfzig geworden – aber längst nicht so verzweifelt, dass sie es länger als drei Tage mit ihrer Internetbekanntheit Roland aushalten würde.

Kurz entschlossen kauft sie ein Auto, um den gemeinsamen Cornwall-Trip ohne Rolands Schnarchen fortzusetzen. Im atemberaubend gelegenen Dörfchen Port Piran findet Margarete nicht nur eine Freundin mit wilder Punker-Vergangenheit und einen Haufen schräger Typen, sondern verknallt sich auch in einen jüngeren Mann. Doch dann steht plötzlich Roland auf der Matte und will nicht nur sein Auto zurück ...

In Kooperation mit der Bibliothek Gomaringen
Lt3004Gom
Mi, 14.10.2020, 20:00
Bibliothek
VVK 8,00 € B, Abendkasse 10,00

Adventsgeschichten mit Musik

Forum 65plus
Ein stimmungsvoller Nachmittag in der Adventszeit: Hören Sie Geschichten, gelesen von Karin Föll, und Musik, gespielt von der Mundharmonika-Gruppe unter der Leitung von Heiderose Riefler – denn bald ist Weihnachten!
Dazu gibt es Kaffee, Tee und Weihnachtsgebäck.
Lt3005Gom
Mi, 02.12.2020, 15:00
Schloss, Vereinsraum
Eintritt frei, Spenden zugunsten der Kulturarbeit

Bücherherbst

Literarische Neuheiten für die dunkle Jahreszeit
Lassen Sie sich inspirieren auf der Suche nach neuem Lesestoff, der Sie durch die dunkle Jahreszeit begleitet. Das Team der Bibliothek Gomaringen stellt ausgewählte literarische Neuerscheinungen des Herbstes vor.
In Kooperation mit der Bibliothek Gomaringen
Lt3010Gom
Mi, 25.11.2020, 20:00
Bibliothek
Eintritt frei

Forum 65 plus

Was es als Ehepaar zu regeln gibt spätestens am Ende des Berufslebens stellen viele Menschen fest, dass sie einige Dinge regeln sollten, um Vorsorge für einen entspannten Ruhestand zu treffen. Es tauchen viele Fragen auf: Welche Besonderheiten hat das Erbrecht für Ehepaare? Was hat es mit dem Berliner Testament auf sich? Wer sollte unbedingt ein Testament machen und in welcher Form? Was gibt es in verschiedenen familiären Konstellationen zu beachten? Warum sind Vollmachten alleine nicht ausreichend? Diese Themen werden in dem Vortrag und im anschließenden Gespräch behandelt.

Ro3300Gom
Do, 04.02.2021, 19:00–21:00
Schloss, Bürgersaal
6,00 € (erm. 4,00 €)
Marion Hornung



Gomaringer Schlossgespräche

„Schmerz lass nach!“

Schmerzen bringen Menschen zur Verzweiflung, schränken das Leben erheblich ein und lösen Ängste aus. Muss ich bei unheilbaren Erkrankungen und am Lebensende womöglich Atemnot, Erbrechen und unerträgliche Schmerzen aushalten?

Dank einer modernen, individuellen angepassten Schmerz- bzw. Palliativtherapie muss das niemand mehr befürchten. Wie sie funktioniert und was sie leistet, erklärt die Palliativmedizinerin Dr. med. Christiane Paul, Oberärztin an der Palliativstation der Tropenkrankheiten und Leiterin des Projekts „Häusliche Betreuung Schwerverkranker“.

In Kooperation mit dem Hospizdienst Gomaringen e. V.
Ro2403Gom
Do, 22.10.2020, 19:00
Schloss, Bürgersaal
Eintritt frei, Spenden zugunsten des Hospizdienstes

Überleben mit und nach Krebs

Autorenlesung und Gespräch
Wie Petra-Alexandra Buhl überleben immer mehr Menschen ihre Krebserkrankung. Diese Menschen lässt die Autorin in ihrem Buch „Heilung auf Widerruf“ zu Wort kommen.
Sie erzählen davon, wie man Krisen meistert, extreme Bedingungen aushält und wie man es schafft, sich der Krankheit nicht restlos auszuliefern und die unerwarteten Chancen eines völlig veränderten Lebens wahrzunehmen.
Im Anschluss an die circa halbstündige Lesung gibt es Gelegenheit zum Gespräch.
Ro2401Gom
Do, 05.11.2020, 19:00
Schloss, Bürgersaal
8,00 € (erm. 5,00 €)

Anmeldung: T 07121 336-100 · Mail info@vhsr.de



Musik

Mundharmonika

Ein schönes Hobby!
In einer netten Gruppe musizieren wir mit unserer Mundharmonika (Chromonica) querbeet durch die Musiklandschaft. Zahlen über den Noten erleichtern das Spielen.
Neueinsteiger willkommen!
Ms2037Gom für Ältere
Mo, ab 05.10.2020, 09:15–10:15, 8 x
Clubraum Lindenstraße
52,70 €, ab 9 Teiln.
Heiderose Riefler

Herrn Stumpfes Zieh & Zupf Kapelle

Live Tour 2020 Nix wi no!
Manne, Benny, Flex und Selle – Herrn Stumpfes Zieh & Zupf Kapelle spielen musikalische Kracher, begleitet von etwa 20 Instrumenten.
Neu, aber wie gewohnt kurzweilig und schwäbisch!
Ms3005Gom VVK empfohlen!
Sa, 21.11.2020, 20:00 (Einlass: 19:30)
Sport- und Kulturhalle
VVK 22,00 €, bis 16 Jahre 12,00 € (über vhsr.de), Abendkasse (Restkarten) 26,00 €, bis 16 Jahre 14,00 €

Kreatives

☞ = Materialkosten

Handlettering mit Brushpens

Lettering ist die moderne Schwester der Kalligraphie. Wir schreiben mit Brushpens, die jede Schrift unwiderstehlich machen.

Schritt für Schritt nähern wir uns den coolen Buchstabenformen des Letterings und komponieren sie zu einem attraktiven Schriftbild.
Als besonderes Highlight lassen wir die Buchstaben anmutig auf der Schriftlinie tanzen. So gestalten wir wundervolle Karten und Wandbilder.
Eine schöne Handschrift ist nicht erforderlich. Das notwendige Material wird im Kurs bereitgestellt.
Bi1502Gom A F
Fr, 16.10.2020, 14:00–20:30
Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
83,40 € (inkl. 8,50 € ☞), ab 9 Teiln.
Sigrid Bengel

Dekorative Weidegeflecht-Kugeln

Hier ist das Chaos erwünscht, es gibt den Weidekugeln aus biegsamen Ruten den schönen, natürlichen Charme. Sie können ganzjährig zur Wirkung kommen.
Alle stellen unter fachkundiger Anleitung zwei bis drei Kugeln her. *Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.*
Wk5002Gom
Fr, 06.11.2020, 14:00–20:00
Alte Bibliothek, Alter Werkraum
46,80 € (zzgl. ☞ im Kurs), ab 5 Teiln.
Monika Frischknecht

Fröbelsterne basteln NEU!

In allen Farben und Größen
Fröbelsterne sind dreidimensionale Papiersterne. In Skandinavien lebt diese Tradition seit über 200 Jahren!
Nehmen wir in geselliger Runde diese alte Technik wieder auf – Weihnachten steht vor der Tür!

Anmeldung: T 07121 336-100 · Mail info@vhsr.de

Entspannung, Körpererfahrung

Kurse für:

A = Anfänger F = Fortgeschrittene

☞ = Kostenlose Schnupperkurse

Bitte unbedingt anmelden!

Erstattung bei diesem Zeichen:

☞ → Seite 6

Yoga

Die verschiedenen aktiven und meditativen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen unsere Muskeln und Gelenke. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelspannung und Atmung. Durch regelmäßiges Üben kann sich körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellen.

Ep6012Gom ☞
Mo, ab 28.09.2020, 18:15–19:30, 12 x
Schlossschule, Aula
90,00 €, ab 9 Teiln.
Marianne Egloff

Ep6013Gom ☞
Mo, ab 28.09.2020, 19:45–21:00, 12 x
Schlossschule, Aula
90,00 €, ab 9 Teiln.
Marianne Egloff

Ep6041Gom F ☞
Do, ab 24.09.2020, 18:30–20:00, 12 x
Schlossschule, Gymnastikraum
120,40 €, ab 6 Teiln.

Ep6053Gom
Di, ab 06.10.2020, 08:30–10:00, 12 x
Schloss, Barocksaal
106,00 €, ab 9 Teiln.
Margaret-Rose Mahler
Ep6054Gom ☞
Di, ab 06.10.2020, 10:10–11:40, 12 x
Schloss, Barocksaal
106,00 €, ab 9 Teiln.
Margaret-Rose Mahler

Yoga light

Neu- und Wiedereinsteiger*innen
Es lohnt sich jederzeit, mit Yoga anzufangen. Yoga bringt Beweglichkeit, Kraft, Vitalität und innere Ausgeglichenheit. Unser Atemvolumen und Atemrhythmus verbessern sich und unsere Widerstandskräfte gegen Krankheiten werden gestärkt.
Für Entspannung und wiedergewonnenes Wohlbefinden.
Claudia Schulz

Ep6241Gom ☞ 50 plus
Do, ab 24.09.2020, 17:00–18:15, 12 x
Schlossschule, Gymnastikraum
102,00 €, ab 6 Teiln.
Ep6251Gom ☞
Fr, ab 25.09.2020, 10:30–12:00, 12 x
Schloss, Barocksaal
120,40 €, ab 6 Teiln.

Männer-Yoga

Männer erleben heute einen Spagat zwischen steigenden Anforderungen im Beruf und dem Wunsch, mehr Verantwortung für die Familie zu übernehmen.
Yoga kann nicht nur helfen, Rückenproblemen, Burnout oder Depressionen vorzubeugen, sondern auch, die innere Mitte zu finden.
Wir üben die wichtigsten Grundelemente des Hatha-Yoga.

Ep6351Gom
Mi, ab 30.09.2020, 18:30–20:00, 9 x
Schlossschule, Gymnastikraum
82,00 €, ab 9 Teiln.
Uwe Stüber

Anmeldung: T 07121 336-100 · Mail info@vhsr.de

Kundalini-Yoga

Energie und Entspannung
Das Gefühl der Freiheit, Beweglichkeit und Gelassenheit mit ins Leben nehmen, die eigene Kreativität neu entdecken, kraftvoller und klarer handeln und sich im Alltag konzentrieren auf das, was wirklich wichtig ist. Dies sind „Nebenwirkungen“ der Übungsreihen, Meditationen, Mantras, Mudras und Entspannungstechniken im Kundalini-Yoga.
106,00 €, ab 9 Teiln.

Katja Haas
Ep6632Gom ☞
Mi, ab 30.09.2020, 16:30–18:00, 12 x
TanzEtage
Ep6633Gom ☞
Mi, ab 30.09.2020, 18:30–20:00, 12 x
Ort wird noch bekanntgegeben
Ep6634Gom ☞
Mi, ab 30.09.2020, 20:15–21:45, 12 x
Ort wird noch bekanntgegeben

Luna Yoga® für Frauen

Diese speziellen Yogaübungen unterstützen in allen Lebensphasen die Gesundheit, stärken die Selbstheilungskräfte, wirken hormonregulierend und ausgleichend auf den weiblichen Zyklus und kräftigen den Beckenboden. Die Übungen fördern die Lebensfreude und bewusste Selbstwahrnehmung.
Schulhaus Stockach
Je Kurs 138,80 €, ab 5 Teiln.
Carmen Kübler
Ep6724Gom
Di, ab 29.09.2020, 18:00–19:30, 14 x
Ep6725Gom
Di, ab 29.09.2020, 19:45–21:15, 14 x

Qigong

Die Methode der Vereinigung von Yin und Yang
Wir üben uns darin, das Spannungsfeld der Polaritäten als Kraftquelle zu erleben und zu verwenden.
*Einsteiger*innen mit Vorerfahrung sind willkommen.*
Ep7041Gom F
Do, ab 01.10.2020, 18:00–19:30, 14 x
Schloss, Ostflügel
138,80 €, ab 6 Teiln.
Hedwig Droste zu Vischering

Qigong für Einsteiger

Auf chinesische Art zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen
Wir entdecken, wie sich unsere Lebenskraft durch Vorstellung, Wahrnehmung und durch sanfte Bewegungen lenken lässt.
Wir erwerben einen Schatz an traditionellen Übungen, die Freude machen und auf vielfältige Weise den Alltag erleichtern können.
Der Kurs kann unabhängig von Vorkenntnissen, Lebensalter und körperlicher Fitness besucht werden.
Schloss, Ostflügel
Hedwig Droste zu Vischering
Ep7043Gom ☞
Do, 05.11.2020, 19:30–21:00
kostenfrei, ab 6 Teiln.
Ep7042Gom
Do, ab 12.11.2020, 19:30–21:00, 6 x
65,20 €, ab 6 Teiln.



Kundalini-Yoga